PRECOR®

Manuale del proprietario

Discovery™ Series Selectorized Line

Istruzioni importanti sulla sicurezza per i proprietari

Per garantire un corretto funzionamento delle attrezzature, attenersi alle seguenti istruzioni:

Importante: *non modificare le attrezzature o parte delle stesse né rimuovere in modo permanente qualsiasi parte delle attrezzature. Non utilizzare accessori non consigliati da Precor, perché possono provocare danni o lesioni personali.*

- La manutenzione ordinaria deve essere eseguita da tecnici qualificati.
- Accertarsi che i personal trainer, il personale della palestra e i tecnici della manutenzione abbiano compreso il corretto utilizzo delle attrezzature, conoscano le istruzioni importanti sulla sicurezza e sappiano riconoscere potenziali problemi, ad esempio cavi usurati o saldature incrinate.
- Gli esercizi di potenza richiedono un'attenzione particolare da parte della palestra e del personale nella conservazione della qualità dell'ambiente di fitness. Se possibile, la palestra dovrebbe fornire sempre una supervisione diretta delle attrezzature di fitness da parte di personale a conoscenza del corretto utilizzo delle attrezzature e addestrato a riconoscere potenziali problemi.
- Se un membro dello staff della palestra assiste a un utilizzo improprio delle attrezzature, deve rivolgersi direttamente all'utente mostrandogli la tecnica corretta e rammentandogli le *Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti*. *Precor raccomanda di affiggere una copia delle Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti in prossimità delle attrezzature, in modo chiaramente visibile.*
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia stabile e collocata su una superficie solida. Sebbene l'attrezzatura sia stata progettata per essere a libera installazione, è possibile fissarla sul pavimento per una maggiore stabilità. Precor consiglia vivamente di fissare l'attrezzatura al pavimento, per ridurre il rischio di ribaltamento, a causa di un uso improprio. Poiché la struttura del pavimento può variare, consultare un ingegnere edile per un adeguato fissaggio.
- Accertarsi che tutto intorno all'attrezzatura sia disponibile spazio libero sufficiente per un utilizzo corretto. La regola generale per la maggior parte delle attrezzature è predisporre uno spazio circolare di circa 1,2 metri di raggio dalla posizione centrale occupata dall'utente. Nel caso delle attrezzature di tipo Functional Training, assicurarsi che lo spazio operativo sia sufficientemente ampio da consentire l'estensione completa dei cavi in tutte le direzioni possibili.
- Verificare a fondo l'attrezzatura in base al calendario di controlli pianificati descritti in questo manuale, compresi i controlli giornalieri, settimanali, mensili e annuali.
- Durante la manutenzione delle attrezzature, posizionare un cartello di "fuori servizio" sulle attrezzature o nell'area circostante. Non permettere agli utenti di utilizzare le attrezzature se non al termine del controllo di manutenzione e alla conferma del corretto funzionamento. Se parte dell'attrezzatura necessita di manutenzione, porla fuori servizio fino al termine della riparazione. Posizionare un cartello di "fuori servizio" sull'attrezzatura e assicurarsi che il personale della palestra non consenta ad alcuno di utilizzare l'attrezzatura finché non ne viene confermato il corretto funzionamento.
- Se si utilizzano colonne di pesi, non provare a risolvere da soli eventuali problemi di inceppamento, in quanto è possibile procurarsi lesioni personali. Con l'aiuto di un'altra persona, riportare con cautela la colonna di pesi alla posizione corretta, con la piastra superiore appoggiata sul primo peso.
- Non permettere l'utilizzo dell'attrezzatura se la piastra superiore o la colonna di pesi è bloccata in posizione sollevata. Con l'aiuto di un'altra persona, riportare con cautela la macchina alla posizione corretta, con la piastra superiore appoggiata sul primo peso. Controllare il cavo per assicurarsi che scorra correttamente in tutte le pulegge.

- Se c'è il rischio che un peso possa cadere e colpire un utente, come nel caso di una panca Olympic, Precor consiglia vivamente di affidarsi a un aiutante o un supervisore.
- Non posizionare l'attrezzatura all'esterno o su superfici umide.

Approvazione di sicurezza

L'apparecchiatura della linea Discovery Selectorized Strength di Precor è stata progettata e testata per essere conforme alle normative EN957 e ASTM applicabili.

Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti

Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa presso il proprio medico curante.

Per un corretto utilizzo delle attrezzature di allenamento, si consiglia l'osservanza di semplici precauzioni basilari:

- Se non sono chiare le istruzioni per l'utilizzo di parte dell'attrezzatura, chiedere al personale della palestra, ad esempio il personal trainer, di fornire una dimostrazione dell'utilizzo e di illustrare le istruzioni per la sicurezza.
- Tenere lontani i bambini dall'attrezzatura. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Usare l'attrezzatura solo per gli scopi previsti. Non utilizzare accessori che non sono consigliati dal produttore, perché possono provocare danni o lesioni personali.
- Indossare abbigliamento e scarpe appropriati per l'allenamento ed evitare capi di abbigliamento larghi.
- **Non esercitarsi eccessivamente o sforzarsi troppo.** Evitare di esagerare durante l'allenamento con i pesi. Evitare di utilizzare un peso eccessivo, perché può provocare lesioni personali.
- In caso di dolore o sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico.
- Tenere la testa, gli arti, le dita e i capelli lontani da ogni parte in movimento quando si utilizza l'attrezzatura. Tenere le mani lontane dai pioli di appoggio.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in qualsiasi apertura dell'attrezzatura.
- Controllare sempre l'attrezzatura prima dell'utilizzo. Se si rileva un problema potenziale, rivolgersi immediatamente al personale della palestra. Non utilizzare l'attrezzatura finché la palestra non ne ha verificato il corretto funzionamento. Non cercare di riparare attrezzature guaste o inceppate.
- Non utilizzare l'attrezzatura all'esterno o su superfici umide.
- Non lasciare cadere né sbattere la colonna di pesi durante l'allenamento.
- Accertarsi che il perno di selezione sia inserito completamente. Utilizzare solo il perno fornito dal produttore. In caso di dubbi, rivolgersi al personale della palestra.
- Non fissare mai i pesi in una posizione elevata. Non utilizzare l'attrezzatura se la piastra superiore o la colonna di pesi è bloccata in posizione sollevata. Avvisare il personale della palestra di riparare l'attrezzatura e assicurarsi che funzioni correttamente.
- Non utilizzare l'attrezzatura se sull'attrezzatura è posizionato un cartello di "fuori servizio".
- Leggere tutte le istruzioni affisse, compresi gli avvisi e le istruzioni per la sicurezza.

Sommario

Istruzioni importanti sulla sicurezza per i proprietari..... 1
Approvazione di sicurezza....2

Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti 3

Specifiche tecniche e utilizzo del prodotto.....5
Linee guida importanti sulla sicurezza....5
Guida utente allenamento bicipiti....6
Guida utente allenamento pettorali 7
Guida utente allenamento deltoidi 8
Guida utente allenamento dorsali....9
Guida utente vogatore 10
Guida utente combinazione pettorali/deltoidi....11
Guida utente panca flessioni alle parallele 12
Guida utente estensione tricipiti 13
Guida utente estensione cosce....14
Guida utente panca allenamento cosce 15
Guida utente interno coscia....16
Guida utente esterno coscia....17
Guida utente leg press 18
Guida utente estensione glutei....19
Guida utente piegamento gambe in posizione prona....20
Guida utente rotazione torso 21
Guida utente allenamento addominali 22
Guida utente estensione schiena 23
Guida utente sollevamento laterale 24

Manutenzione.....25
Prima di iniziare.... 25
Ispezione giornaliera.... 27
Ispezione settimanale....31
Ispezione mensile 35
Manutenzione annuale 36

Specifiche tecniche e utilizzo del prodotto

Linee guida importanti sulla sicurezza

ATTENZIONE: prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere le presenti istruzioni e tutte le etichette al fine di evitare danni fisici gravi.

- Tenere lontani dall'apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con l'apparecchiatura.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Chiedere al proprio medico informazioni sulla frequenza cardiaca da allenamento adeguata al proprio livello di forma ed età.
- Se si avvertono dolore, spossatezza o capogiri, interrompere immediatamente l'esercizio fisico.

La presente sezione contiene le seguenti informazioni per ogni apparecchiatura:

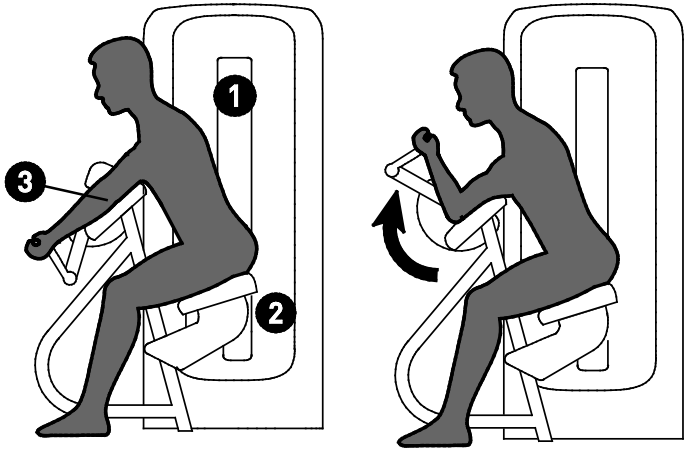
- Specifiche tecniche della macchina
- Impostazione dell'esercizio
- Istruzioni per l'utente sull'apparecchiatura
- Suggerimenti per l'allenamento

Guida utente allenamento bicipiti

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	119 cm L x 112 cm P x 150 cm A (47″ L x 44″ P x 59″ A)
Area di lavoro	124 cm L x 109 cm P (49″ L x 43″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	210 kg (463 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che gli avambracci siano distesi sul cuscinetto.
3	Allineare i gomiti al perno.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare le braccia con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

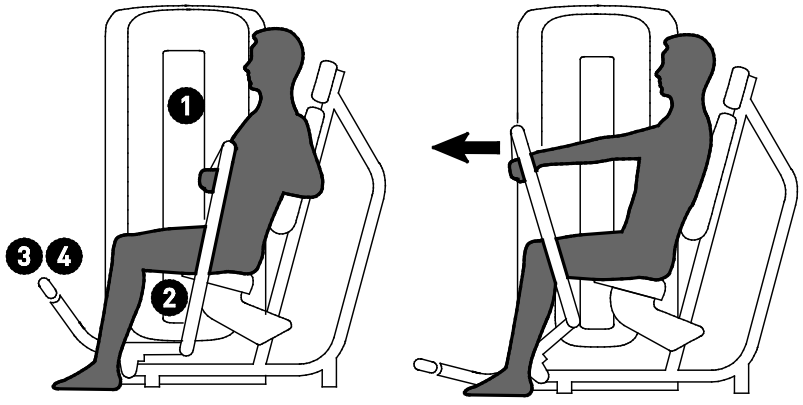
- Mantenere gli avambracci distesi sul cuscinetto.
- Eseguire l'esercizio con un movimento completo.

Guida utente allenamento pettorali

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	147 cm L x 150 cm P x 150 cm A (58″ L x 59″ P x 59″ A)
Area di lavoro	163 cm L x 150 cm P (64″ L x 59″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	255 kg (561 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano allineate a metà del torace.
3	Premere il pedale di supporto e afferrare entrambe le impugnature.
4	Rilasciare il pedale di supporto e posizionare i piedi sul pavimento.

Esercizio

- Estendere le braccia con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Utilizzare il pedale di supporto per riportare le impugnature in posizione di riposo.

Suggerimenti per l'allenamento

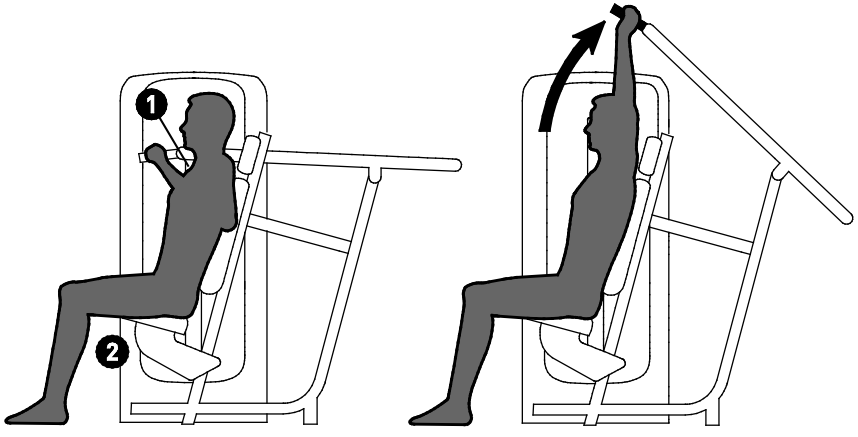
- Evitare di bloccare i gomiti.
- Per variare la sequenza, utilizzare le impugnature verticali.

Guida utente allenamento deltoidi

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	170 cm L x 132 cm P x 150 cm A (67″ L x 52″ P x 59″ A)
Area di lavoro	165 cm L x 132 cm P (65″ L x 52″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso della macchina	252 kg (556 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano leggermente al di sopra delle spalle.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le braccia con un movimento lento e controllato, mantenendo la schiena saldamente adagiata contro il cuscinetto.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

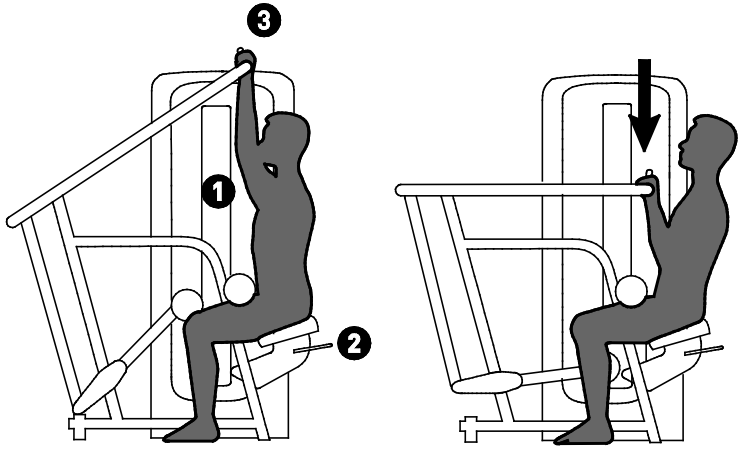
- Evitare di bloccare i gomiti.

Guida utente allenamento dorsali

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	170 cm L x 155 cm P x 196 cm A (67″ L x 61″ P x 77″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 160 cm P (66″ L x 63″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	295 kg (649 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che i cuscinetti sopra le cosce mantengano saldamente in posizione le gambe.
3	Alzarsi, afferrare le impugnature con entrambe le mani e ritornare in posizione seduta.

Esercizio

- Iniziare con le braccia estese e i gomiti leggermente piegati.
- Tirare le impugnature fino al livello del mento con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

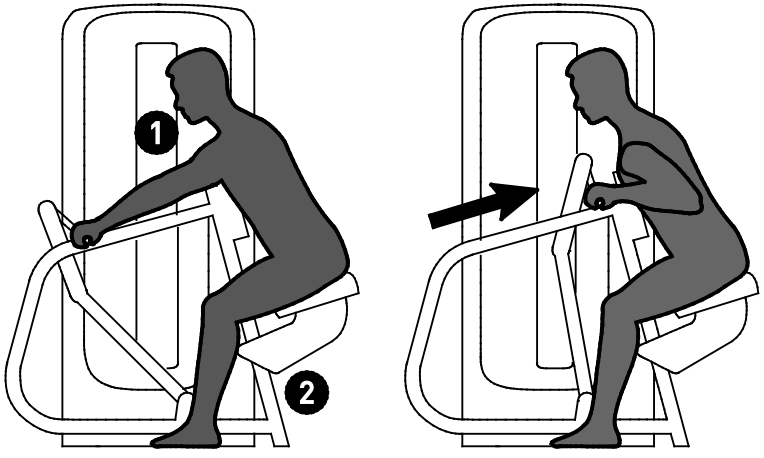
- Evitare di bloccare i gomiti.
- Evitare di tirare le impugnature dietro il collo.
- Mantenere una posizione corretta.

Guida utente vogatore

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	130 cm L x 125 cm P x 150 cm A (51″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	132 cm L x 124 cm P (52″ L x 49″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	245 kg (539 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che il cuscinetto per il torace sia leggermente al di sotto del livello delle spalle.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Tirare le impugnature verso di sé con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

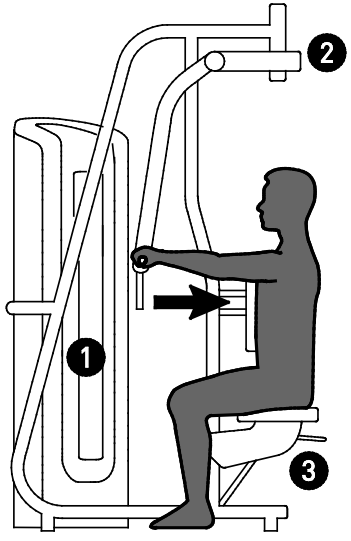
- Evitare di bloccare i gomiti.
- Mantenere il capo in posizione neutrale, con il torace saldamente adagiato contro il relativo cuscinetto.

Guida utente combinazione pettorali/deltoidi

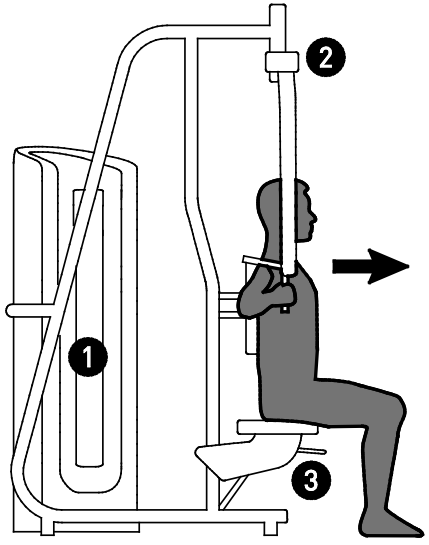
Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	99 cm L x 142 cm P x 213 cm A (39″ L x 56″ P x 84″ A)
Area di lavoro	208 cm L x 208 cm P (82″ L x 82″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	282 kg (621 lb)

Impostazione



Posizione iniziale allenamento deltoidi posteriori



Posizione iniziale allenamento pettorali

Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il limitatore di gamma per ciascun braccio in base alla posizione iniziale mostrata.
3	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano all'altezza delle spalle.

Esercizio

- Afferrare le impugnature superiori (deltoidi posteriori) o le impugnature inferiori (pettorali).
- Con le braccia estese e i gomiti leggermente piegati, tirare le braccia in fuori e indietro con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

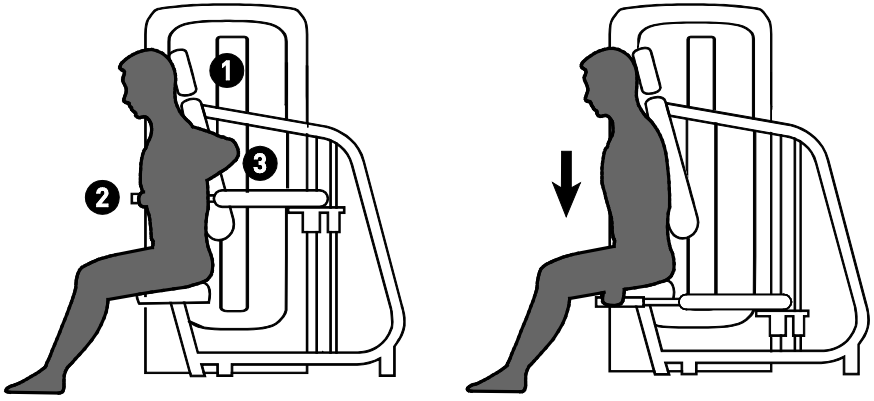
- Evitare di bloccare i gomiti.
- Impostare la posizione iniziale in modo da ottenere un movimento completo.

Guida utente panca flessioni alle parallele

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	119 cm L x 125 cm P x 150 cm A (47″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	121 cm L x 124 cm P (48″ L x 49″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	250 kg (551 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Afferrare entrambe le impugnature tenendo le mani aderenti ai fianchi.
3	Sedersi con la schiena adagiata contro il cuscinetto.

Esercizio

- Spingere verso il basso con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

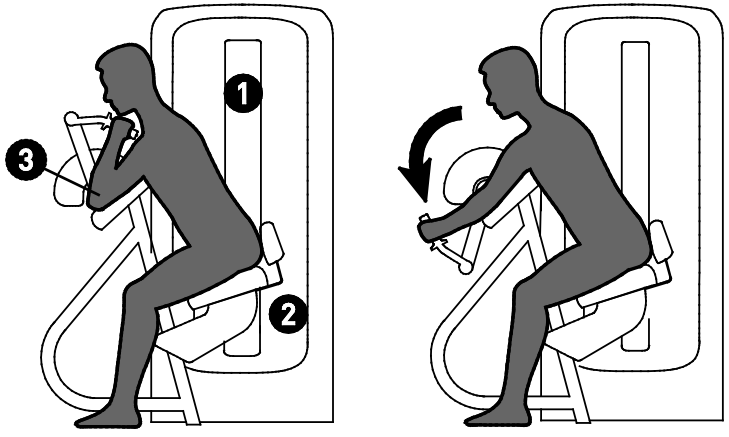
- Mantenere il capo in posizione neutrale durante l'esercizio.
- Mantenere i gomiti aderenti ai fianchi durante l'esercizio.
- Evitare di bloccare i gomiti.

Guida utente estensione tricipiti

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	119 cm L x 112 cm P x 150 cm A (47″ L x 44″ P x 59″ A)
Area di lavoro	124 cm L x 103 cm P (49″ L x 42″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	213 kg (469 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che gli avambracci siano distesi sul cuscinetto.
3	Allineare i gomiti al perno.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le braccia con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

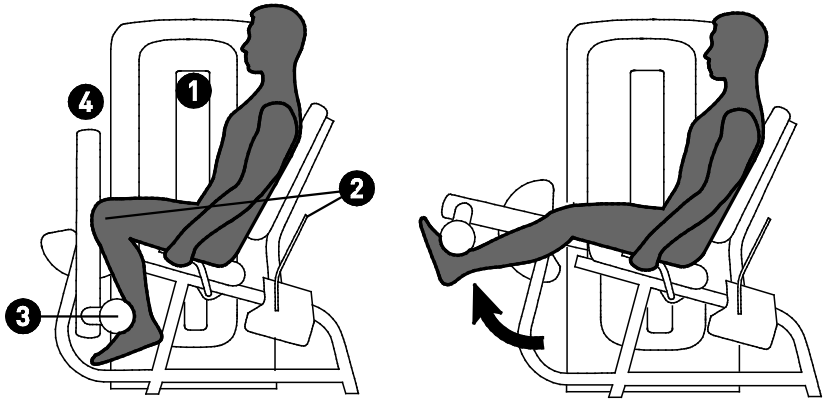
- Mantenere gli avambracci distesi sul cuscinetto.
- Eseguire l'esercizio con un movimento completo.

Guida utente estensione cosce

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	135 cm L x 125 cm P x 150 cm A (53″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 127 cm P (66″ L x 50″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	271 kg (596 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Allineare le ginocchia al perno regolando lo schienale imbottito.
3	Regolare il cuscinetto cilindrico in una posizione confortevole.
4	Impostare il braccio di movimento sulla posizione iniziale desiderata.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le gambe con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

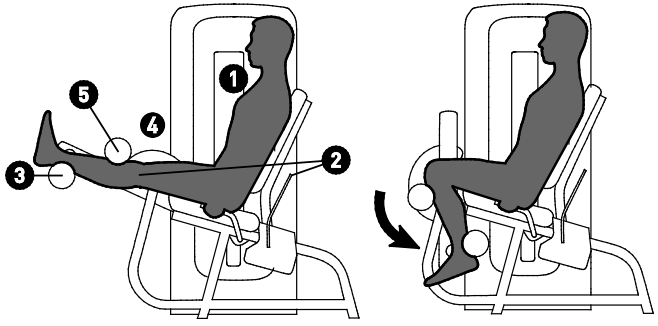
- Protrarre il tempo di pausa in piena estensione.

Guida utente panca allenamento cosce

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	155 cm L x 125 cm P x 150 cm A (61″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 127 cm P (66″ L x 50″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso della macchina	284 kg (626 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Allineare le ginocchia al perno regolando lo schienale imbottito.
3	Regolare il cuscinetto per le caviglie in una posizione confortevole.
4	Impostare il braccio di movimento sulla posizione iniziale desiderata.
5	Abbassare il cuscinetto per le ginocchia e bloccarlo al di sotto del ginocchio.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare le gambe con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Rilasciare il cuscinetto per le ginocchia al termine dell'esercizio.

Suggerimenti per l'allenamento

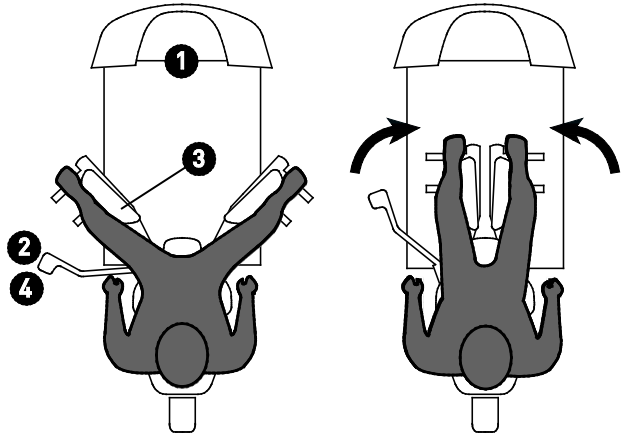
- Protrarre il tempo di pausa in piena contrazione.

Guida utente interno coscia

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	76 cm L x 168 cm P x 150 cm A (30″ L x 66″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 139 cm P (66″ L x 55″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso della macchina	259 kg (571 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Utilizzare l'impugnatura di regolazione per chiudere i bracci di movimento.
3	Sedersi con l'interno coscia adagiato contro gli appositi cuscinetti.
4	Aprire i bracci di movimento fino alla posizione iniziale desiderata.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Spingere le cosce verso l'interno con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

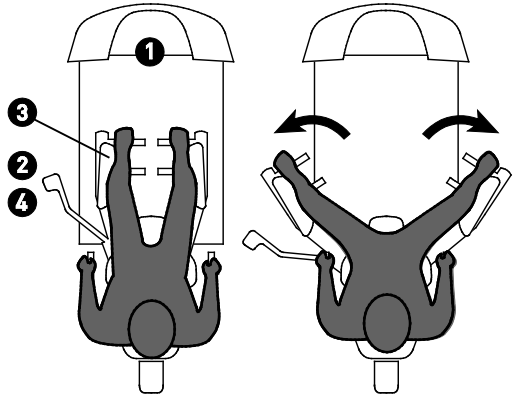
- È possibile arrestare i bracci di movimento in posizione aperta. Utilizzare l'impugnatura di regolazione per chiuderli.

Guida utente esterno coscia

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	76 cm L x 168 cm P x 150 cm A (30″ L x 66″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 139 cm P (66″ L x 55″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso della macchina	259 kg (571 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Utilizzare l'impugnatura di regolazione per impostare i bracci di movimento in posizione leggermente aperta.
3	Sedersi con l'esterno coscia adagiato contro gli appositi cuscinetti.
4	Impostare i bracci di movimento in modo da posizionare entrambe le gambe.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Spingere le cosce verso l'esterno con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

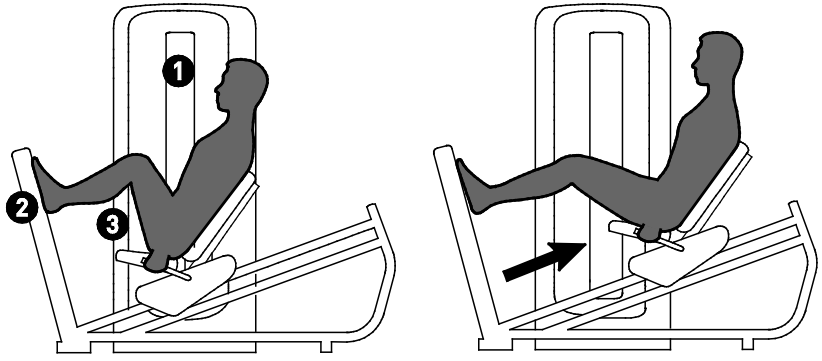
- È possibile arrestare i bracci di movimento in posizione chiusa. Utilizzare l'impugnatura di regolazione per aprirli.

Guida utente leg press

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	196 cm L x 1122 cm P x 150 cm A (77″ L x 48″ P x 59″ A)
Area di lavoro	221 cm L x 122 cm P (87″ L x 48″ P)
Colonna di pesi	182 kg (400 lb)
Peso della macchina	411 kg (905 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi e posizionare i piedi sulla pedana, a una distanza pari all'incirca all'ampiezza delle spalle.
3	Sollevare l'impugnatura del sedile e posizionarlo in modo che le ginocchia siano a un angolo di 90 gradi. Rilasciare l'impugnatura per bloccare il sedile in posizione.

Esercizio

- Estendere le gambe con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

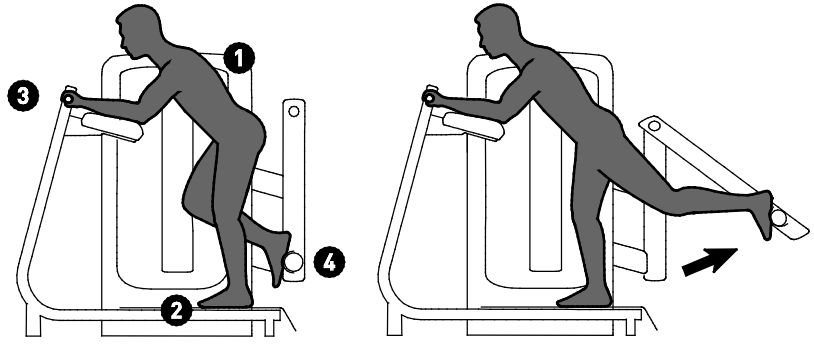
- Evitare di bloccare le ginocchia.

Guida utente estensione glutei

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	135 cm L x 102 cm P x 150 cm A (53″ L x 40″ P x 59″ A)
Area di lavoro	101 cm L x 213 cm P (40″ L x 84″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	203 kg (447 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Posizionarsi in piedi con il piede leggermente davanti al braccio di movimento.
3	Afferrare entrambe le impugnature, mantenendo la schiena dritta e i fianchi immobili.
4	Posizionare l'altro avampiede sul braccio di movimento.

Esercizio

- Spingere all'indietro con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Suggerimenti per l'allenamento

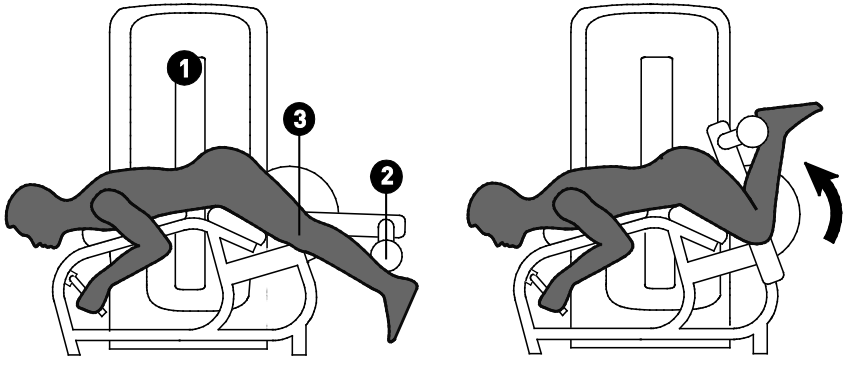
- Mantenere il capo in posizione neutrale durante l'esercizio.
- Per sollecitare muscoli diversi, variare la posizione del corpo rispetto al braccio di movimento.

Guida utente piegamento gambe in posizione prona

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	155 cm L x 122 cm P x 150 cm A (61″ L x 48″ P x 59″ A)
Area di lavoro	119 cm L x 155 cm P (47″ L x 61″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso della macchina	241 kg (531 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il cuscinetto per le caviglie in una posizione confortevole.
3	Allineare le ginocchia al perno e stendersi in posizione prona sui cuscinetti per le cosce e il torace.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare le gambe con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

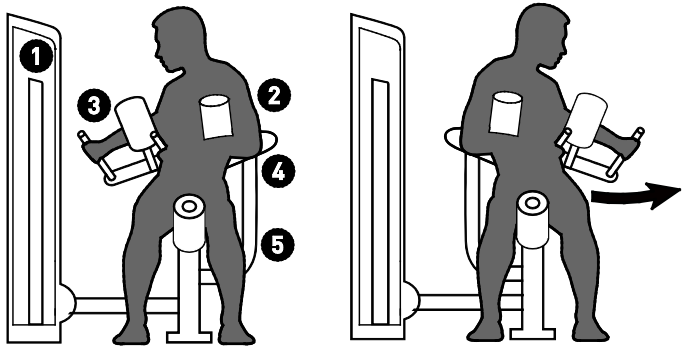
- Se il cuscinetto per le caviglie si sposta lungo il polpaccio durante l'esercizio, riposizionarsi in modo che le ginocchia siano correttamente allineate al perno.

Guida utente rotazione torso

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	127 cm L x 137 cm P x 150 cm A (50″ L x 54″ P x 59″ A)
Area di lavoro	134 cm L x 116 cm P (53″ L x 46″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	216 kg (476 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi con la schiena adagiata contro i cuscinetti.
3	Selezionare la posizione iniziale (a sinistra, a destra, centrale).
4	Posizionare i gomiti all'esterno dei cuscinetti cilindrici e afferrare entrambe le impugnature.
5	Stringere delicatamente tra le ginocchia il cuscinetto di supporto.

Esercizio

- Sostenendo il busto con le braccia e le mani, ruotare nella direzione desiderata con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Ripetere gli esercizi nelle altre posizioni iniziali.

Suggerimenti per l'allenamento

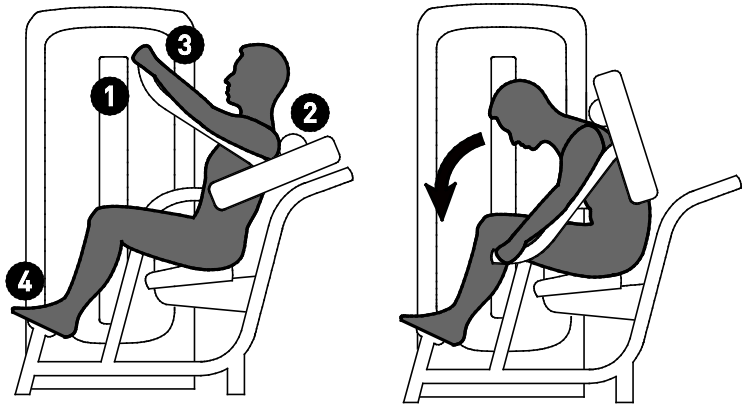
- Per questo esercizio, utilizzare un peso inferiore e ripetizioni più numerose.
- Mantenere una presa allentata sulle impugnature durante l'esercizio.

Guida utente allenamento addominali

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	147 cm L x 130 cm P x 150 cm A (58″ L x 51″ P x 59″ A)
Area di lavoro	137 cm L x 130 cm P (54″ L x 51″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso della macchina	234 kg (516 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi con la schiena adagiata contro il cuscinetto cilindrico.
3	Afferrare entrambe le impugnature e adagiare gli avambracci sui bracci di movimento imbottiti.
4	Posizionare comodamente i piedi al di sopra o al di sotto del relativo supporto.

Esercizio

- Piegarsi verso il basso con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

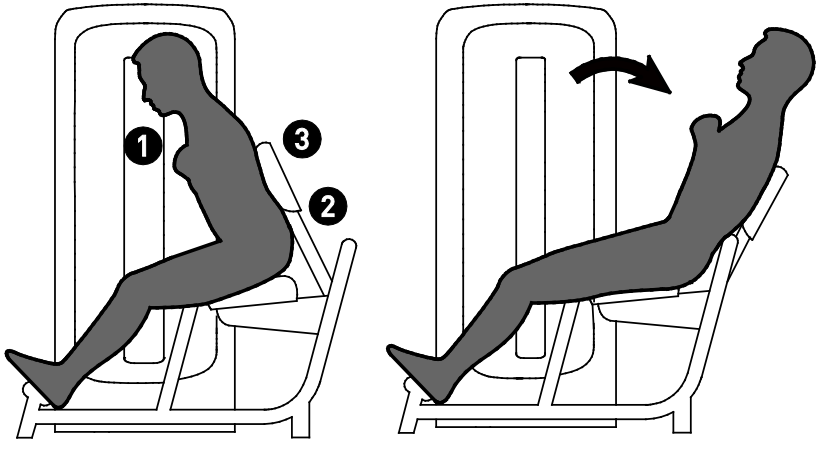
- Concentrarsi sull'utilizzo dei muscoli addominali anziché delle braccia durante l'esercizio.

Guida utente estensione schiena

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	122 cm L x 109 cm P x 150 cm A (48″ L x 43″ P x 59″ A)
Area di lavoro	198 cm L x 130 cm P (78″ L x 51″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	242 kg (511 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi con la zona lombare adagiata contro lo schienale imbottito.
3	Regolare il braccio di movimento in una posizione iniziale confortevole.

Esercizio

- Incrociare le braccia sul petto.
- Estendersi all'indietro con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

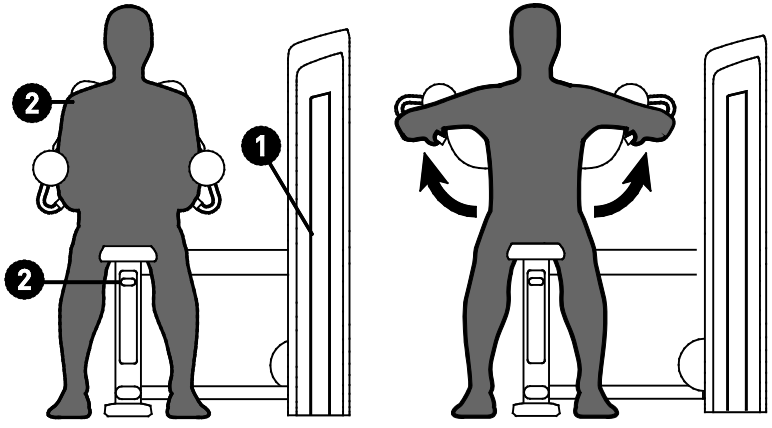
- Mantenere la zona lombare adagiata contro lo schienale imbottito.
- Evitare un'eccessiva estensione.

Guida utente sollevamento laterale

Specifiche tecniche

Dimensioni della macchina	135 cm L x 125 cm P x 150 cm A (53″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	134 cm L x 142 cm P (53″ L x 56″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso della macchina	237 kg (521 lb)

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che le spalle siano allineate ai perni.

Esercizio

- Afferrare entrambe le impugnature e posizionare gli avambracci contro gli appositi cuscinetti.
- Sollevare le braccia verso l'esterno con un movimento lento e controllato, fino a raggiungere una posizione orizzontale.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Se i cuscinetti per le braccia si spostano lungo l'avambraccio durante l'esercizio, regolare l'altezza del sedile in modo che le spalle siano correttamente allineate ai perni.
- Protrarre il tempo di pausa in piena estensione.

Manutenzione

Prima di iniziare

Precor consiglia di attuare un programma di manutenzione completa che preveda regolari controlli di sicurezza da parte di tecnici qualificati, come descritto nel presente manuale.

In questo manuale vengono illustrate le procedure di manutenzione dell'apparecchiatura commerciale per il potenziamento delle linee Discovery Series Selectorized Line di Precor. Vengono fornite informazioni sugli articoli che necessitano di controlli e manutenzione su base giornaliera, settimanale, mensile e annuale. Eseguire le operazioni appropriate per l'apparecchiatura in fase di manutenzione e tralasciare quelle che non si applicano ad essa.

Il presente manuale contiene le procedure di manutenzione generale attuabili nel proprio centro fitness. Tuttavia, qualora l'apparecchiatura necessiti di ulteriore assistenza rispetto alle procedure descritte nel manuale, fare riferimento a *Richiesta di assistenza*.

Importante: *acquistare sempre parti sostitutive e componenti per il montaggio Precor. Molte parti sono sottoposte a test e prodotte esclusivamente per le attrezzature Strength commerciali Precor. L'uso di componenti non approvati da Precor può determinare l'annullamento della garanzia limitata di Precor. L'uso di componenti non approvati da Precor può provocare lesioni personali.*

Precor consiglia agli addetti alla manutenzione di leggere a fondo le istruzioni sulla sicurezza e le procedure di manutenzione descritte nel presente manuale.

Nota: se per l'attrezzatura è richiesta l'installazione, verrà fornita una guida di installazione separata. Per informazioni su come utilizzare uno dei componenti dell'attrezzatura, fare riferimento all'etichetta di istruzioni presente sull'attrezzatura.

Richiesta di assistenza

È sconsigliata qualsiasi riparazione dell'attrezzatura Strength ad eccezione delle attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o all'elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo www.precor.com.

Per ulteriori informazioni sui singoli componenti dell'attrezzatura, individuare il relativo numero di serie e contattare l'assistenza clienti Precor. Precor impiega il numero di serie per stabilire il modello e l'anno di produzione. In genere, il numero di serie è posizionato al di sotto del supporto del sedile.

Per riferimento futuro, annotare i numeri di serie, i numeri di modello e le date di acquisto delle attrezzature Strength di Precor nello spazio fornito. Per un riferimento rapido, è possibile annotare tutte le seguenti informazioni relative all'attrezzatura.

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

N. modello: N. di serie:

Data di acquisto:

Strumenti consigliati

Si consiglia di tenere a portata di mano i seguenti strumenti per l'esecuzione dei controlli e delle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura:

- Una serie completa di chiavi a tubo da ½ pollici a 15⁄16 pollici
- Una serie di bussole intercambiabili per chiave a tubo da ½ pollici a 15⁄16 pollici
- Una chiave a bussola esagonale: ¼ pollici
- Una chiave a cremagliera regolabile da 12 pollici
- Una serie completa di chiavi esagonali da 5⁄64 pollici a 3⁄8 pollici
- Un mazzuolo in gomma
- Cacciavite a stella
- Chiave a brugola da 3⁄16 (a sfera o con manico a T)

Ispezione giornaliera

Per la manutenzione e il corretto funzionamento delle attrezzature è necessario svolgere quotidianamente le seguenti operazioni:

- Pulire i rivestimenti esterni delle attrezzature.
- Verificare che i cuscinetti non presentino segni di usura.
- Pulire e controllare i telai delle attrezzature.
- Verificare che i cavi e le connessioni terminali non presentino segni di usura.
- Controllare le etichette di avviso e di istruzioni.

Svolgere le operazioni appropriate per le attrezzature di cui si cura la manutenzione e ignorare le operazioni non pertinenti.

Pulire i rivestimenti esterni

Per rimuovere le tracce di sporco e sudore dalla superficie, pulire quotidianamente i rivestimenti esterni con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore. Spruzzare leggermente la soluzione sulla superficie dei rivestimenti esterni e asciugare con un panno asciutto.

Importante: *per pulire i rivestimenti esterni, non utilizzare prodotti che contengono i seguenti ingredienti: solventi, alcol, ammoniaca o petrolio. Utilizzare invece detergenti non aggressivi.*

Verificare se i cuscinetti sono usurati

Verificare i cuscinetti per individuare incrinature nei rivestimenti esterni, allentamenti delle forcelle e dei bulloni di montaggio. Sostituire i cuscinetti se necessario (vedere *Richiesta di assistenza* per acquistare nuovi cuscinetti).

Importante: *non rivestire nuovamente i cuscinetti e non utilizzare cuscinetti non approvati da Precor.*

Pulire e controllare i telai

Per rimuovere il grasso e lo sporco, pulire quotidianamente i telai con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore. Pulire l'attrezzatura con un panno inumidito e asciugare a fondo. Accertarsi di pulire sia le parti verniciate che quelle cromate.

Per restituire e mantenere la lucentezza delle parti cromate, utilizzare un preparato per la pulitura disponibile in commercio.

Durante la pulitura, verificare che i telai non presentino segni di lesioni, ruggine o altri danni. Accertarsi che le saldature siano integre e che i dispositivi di fissaggio siano correttamente assicurati.

Controllare tutte le viti e i bulloni

Viti e bulloni possono allentarsi con l'utilizzo normale. Controllare tutti i dadi, i bulloni, le viti e gli altri dispositivi di fissaggio per accertarsi che siano serrati e installati correttamente.

Assicurarsi di controllare viti e bulloni nei giunti imbullonati per accertarsi che le connessioni siano sicure. Se una vite o un bullone è allentato ma in buone condizioni, stringerlo nuovamente. In caso di dubbi sull'integrità di una vite o di un bullone, rimuoverlo, pulire la filettatura e verificare che non siano presenti danni, come incrinature, spanature, corrosione o ruggine. Reinstallare la vite o il bullone se risulta essere in buone condizioni. In caso contrario, rimuovere l'attrezzatura dalla palestra finché non sarà possibile installare correttamente una nuova vite o bullone. I nuovi dispositivi di fissaggio possono essere ordinati presso l'assistenza clienti. Per ulteriori informazioni, vedere *Richiesta di assistenza*.

Ispezionare i cavi e i collegamenti terminali

ATTENZIONE: controllare attentamente e in modo regolare i cavi, le pulegge, le viti e i bulloni e le corrispondenti parti metalliche. Sostituire qualsiasi cavo ai primi segni di usura utilizzando solo parti di ricambio fornite da Precor. Con l'uso regolare, il cavo potrebbe logorarsi e danneggiarsi. L'improvviso danneggiamento di un cavo logoro può provocare gravi lesioni personali agli utenti. Fare riferimento a *Richiesta di assistenza* per l'acquisto delle parti di ricambio.

Controllare i cavi e le connessioni terminali tutti i giorni e sostituirli se danneggiati. Verificare la presenza di nodi, cavi logori, deterioramento del rivestimento dei cavi e usura degli anelli di protezione. Verificare la presenza di segni di logoramento, in particolare alle estremità schiacciate e presso le pulegge.

Importante: *per evitare la possibilità di lesioni personali agli utenti, i cavi devono essere sostituiti immediatamente se danneggiati.*

Alcuni segni evidenti del danneggiamento dei cavi sono i seguenti:

1. Esposizione dei fili interni, allungamento o tagli nel rivestimento o rotture nel rivestimento nell'area che passa sopra la puleggia
2. Presenza di segni a zigzag o ondeggianti
3. Nodi che possono indicare danni interni
4. Presenza di strozzature nel rivestimento
5. Presenza di escrescenze nel rivestimento

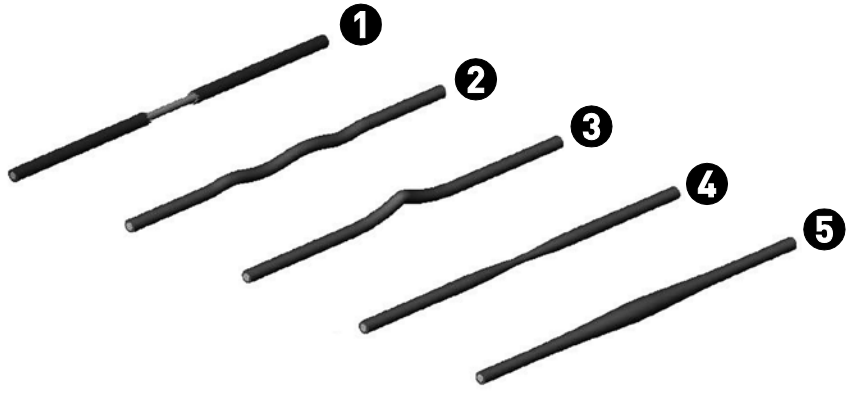


Figura 1: Segni di danneggiamento del cavo

Oltre a controllare i cavi e le connessioni per individuare eventuali danni, verificare quanto segue:

- Assicurarsi che ciascun cavo sia adeguatamente regolato e fissato sul lato superiore della colonna di pesi.
- Verificare le pulegge dei cavi, le connessioni e i raccordi terminali. Assicurarsi che tutte le connessioni siano serrate, se necessario regolando la tensione dei cavi.
- Assicurarsi che il bullone del cavo sia dotato di almeno sei filettature all'interno del gambo del selettore e che il controdado sia serrato. Fare riferimento alla figura seguente.

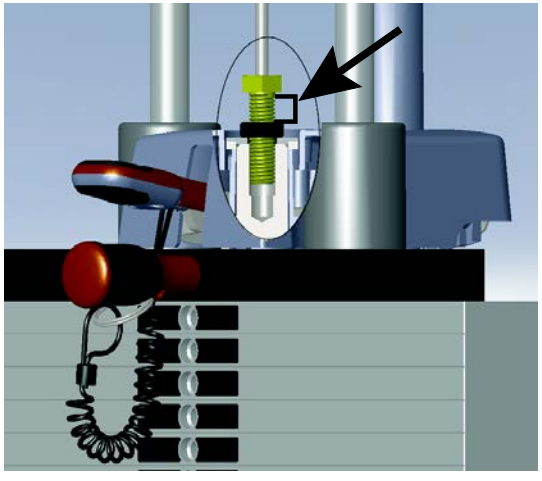


Figura 2: Il bullone del cavo deve avere almeno sei filettature all'interno del selettore

Verifica delle etichette di avvertenza e delle istruzioni

Verificare quotidianamente le etichette di avviso e di istruzioni per essere certi che tutte le informazioni siano chiaramente leggibili. Se parte del testo non è leggibile o se parte dell'etichetta non è perfettamente aderente, sostituire immediatamente l'etichetta (fare riferimento a *Richiesta di assistenza* per le informazioni sull'acquisto).

All'occorrenza, pulire le etichette con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore e asciugare a fondo con un panno morbido.

Nella figura seguente è illustrato un esempio di etichetta di istruzioni per gli utenti.

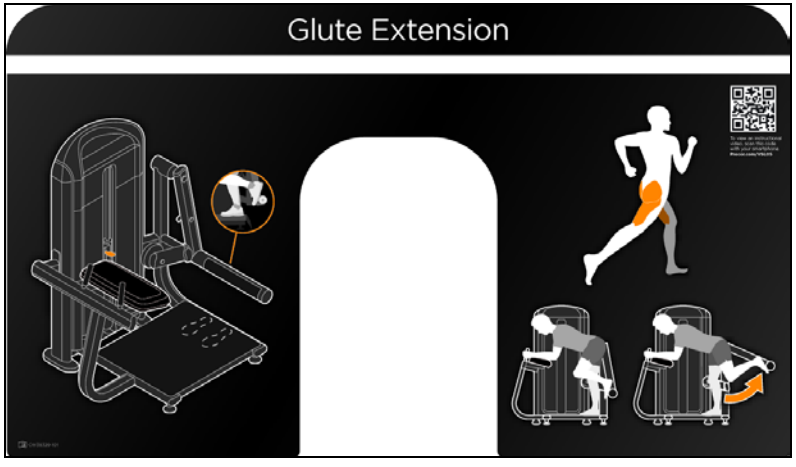


Figura 3: Esempio di etichetta delle istruzioni per l'utente per la linea Discovery Series Selectorized Line

I prodotti Precor vengono forniti con diverse etichette di avviso standard. Nelle due figure seguenti sono illustrati esempi di etichette di avviso visibili sulle attrezzature in base al modello e alla linea di prodotti:

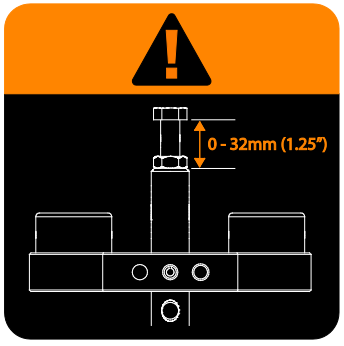


Figura 4: Sulla colonna di pesi o presso di essa può essere presente un'etichetta di avviso nel punto in cui il bullone dal cavo è avvitato nell'asta di selezione

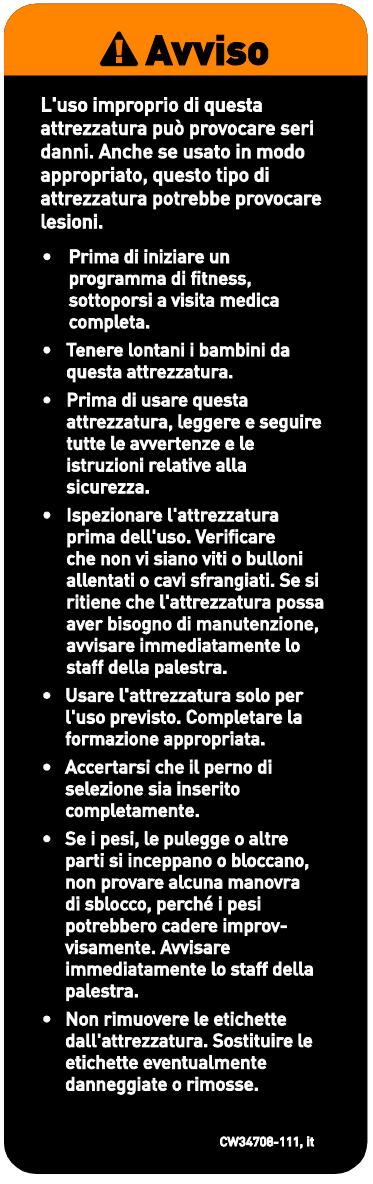


Figura 5: Una versione di queste etichetta di avviso è presente sul telaio dell'attrezzatura

Ispezione settimanale

In questa sezione vengono descritte le attività che è necessario eseguire su base settimanale per la manutenzione dell'attrezzatura. Eseguire le attività descritte per l'unità di cui si sta eseguendo la manutenzione:

- Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni.
- Pulire e lubrificare i terminali ad asta dei cavi.
- Pulire e lubrificare le aste delle guide.
- Controllare cavi, connessioni e tensione.
- Controllare i collegamenti dei cavi con le impugnature.
- Controllare le pulegge.
- Controllare ciascuna colonna di pesi e ciascun perno di selezione.
- Controllare e lubrificare cuscinetti e boccole.
- Controllare il meccanismo di regolazione del sedile e verificare i perni con vite di fermo.

Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni

Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni ogni settimana con un detersivo a mano a base di lanolina o con un detergente per tappezzeria.

Importante: per pulire i rivestimenti esterni, non utilizzare prodotti che contengono i seguenti ingredienti: solventi, alcol, ammoniaca o petrolio. Utilizzare invece detergenti non aggressivi.

Pulire e lubrificare i terminali ad asta dei cavi

Controllare i terminali ad asta dei cavi per accertarsi che i bulloni a perno siano fissati. Se i terminali ad asta dei cavi cigolano, lubrificarli con un preparato spray a base di silicone. Spruzzare il lubrificante sul giunto nel punto di contatto tra la parte sferica e la sede esterna, come illustrato nella figura seguente. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.

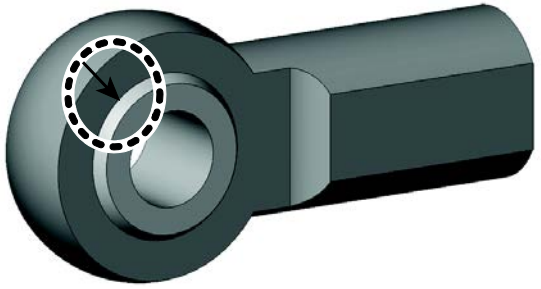


Figura 6: Lubrificare i terminali ad asta dei cavi con lubrificante spray a base di silicone

Importante: non utilizzare lubrificanti a base di petrolio.

Pulizia e lubrificazione delle aste di guida

Verificare che le parti esposte delle aste di guida siano pulite. Rimuovere con un panno asciutto eventuali accumuli di sporco o grasso dalle aste.

Nota: nell'apparecchiatura per il potenziamento Discovery Selectorized occorre rimuovere la protezione per ispezionare, pulire e lubrificare le aste di guida (fare riferimento a *Rimozione della protezione*).

Lubrificare le aree esposte delle aste delle guide applicando uno strato sottile di lubrificante spray a base di silicone. Spruzzare il lubrificante a base di silicone su un panno, quindi pulire le aste delle guide con il panno. *Maneggiare con cautela gli spray lubrificanti; possono macchiare la tappezzeria e gli indumenti.*

ATTENZIONE: non provare a lubrificare le aste delle guide quando l'attrezzatura è in uso. Qualsiasi tentativo di lubrificare le piastre dei pesi senza smontare completamente la colonna può causare lesioni personali gravi.

Importante: *non utilizzare lubrificanti a base di petrolio. questi lubrificanti tendono a provocare l'accumulo rapido di sporco e capelli sulle piastre dei pesi, con conseguente aderenza delle piastre.*

Controllare cavi, connessioni e tensione

Ispezionare accuratamente cavi e connessioni con frequenza settimanale e verificare la tensione dei cavi. Di seguito sono elencati gli elementi specifici che è necessario controllare:

- Controllare la terminazione del cavo della colonna di pesi. Per la maggior parte delle attrezzature, la parte esposta non può essere superiore a 32 mm (1¼ di pollice); questa distanza consente un minimo di 10 giri di bullone nell'asta di selezione (vedere *Ispezionare i cavi e i collegamenti terminali* in precedenza). Verificare e regolare la distanza in modo adeguato. *Verificare inoltre che il controdado sia serrato sull'asta di selezione.*
- Verificare il cavo, specie presso tutte le ruote e gli eccentrici delle pulegge.
- Verificare la terminazione del cavo sull'eccentrico, fisso sulla maggiore parte delle attrezzature. Controllare il bullone che attraversa il foro terminale dell'eccentrico per verificare che i due controdadi siano serrati. Controllare inoltre l'intero percorso del cavo per verificare che non vi siano interferenze con eventuali altre strutture.
- Controllare la terminazione sferica del cavo che permette il collegamento del cavo all'alloggiamento del cavallotto.
- Assicurarsi che ciascun cavo sia adeguatamente regolato e fissato sul lato superiore della colonna di pesi.
- Verificare le pulegge dei cavi, le connessioni e i raccordi terminali. Assicurarsi che tutte le connessioni siano serrate, se necessario regolando la tensione dei cavi.

Controllare le pulegge

Precor utilizza pulegge con sfera di precisione come guide per i cavi.

Verificare eventuali danni alle pulegge, incluse incrinature sottili, formazione di grumi o sezioni mancanti. Le superfici usurate delle pulegge possono danneggiare gravemente i cavi e devono essere sostituite al primo segno di usura o danneggiamento.

Verificare che le ruote girino liberamente quando l'attrezzatura viene utilizzata. Verificare la presenza di un eccessivo movimento laterale, che indica l'usura dei cuscinetti o l'allentamento dei bulloni di montaggio. Se viene riscontrato un movimento eccessivo, rimuovere la puleggia ed esaminare i cuscinetti, quindi sostituire l'intera puleggia, se necessario.

Controllare la colonna di pesi e il perno di selezione

Le colonne di pesi sono costituite da piastre lavorate con precisione e progettate come meccanismo singolo per garantire un preciso incolonnamento. Utilizzare solo pesi aggiuntivi e perni di selezione dei pesi forniti da Precor.

Controllare le colonne di pesi e i perni di selezione con frequenza settimanale. Se necessario, pulire le singole piastre con un panno inumidito. Verificare la presenza di sbavature taglienti o eventuali danni su tutte le piastre. Eliminare sporco e polvere dalle aste delle guide.

Verificare che nell'attrezzatura venga utilizzato solo il perno di selezione Precor originale. Inoltre, verificare che il perno di selezione possa essere inserito completamente e mantenuto in posizione in ciascuna piastra.

Ispezione e lubrificazione di cuscinetti e boccole

Precor utilizza cuscinetti di alta qualità progettati per applicazioni relative al potenziamento e di lunga durata. Eseguire ogni settimana le seguenti operazioni per la manutenzione di cuscinetti e boccole dell'apparecchiatura:

- **Boccole in bronzo:** Precor consiglia di utilizzare una piccola quantità di lubrificante spray al silicone per lubrificare le boccole, che di solito supportano assi rotanti. Nebulizzare direttamente sull'asse, quindi ruotarlo più volte secondo la gamma completa di movimento. Ispezionare le boccole per verificare l'assenza di danni o usura. *Prestare attenzione durante l'utilizzo del lubrificante spray; può macchiare il pavimento e i tessuti.* Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.
- **Boccole in nylon:** lubrificare le boccole in nylon sulle aste di guida applicando un leggero strato di lubrificante spray al silicone. Nebulizzare su un panno, quindi passarlo su tutta la lunghezza dell'asta di guida.
- **Punti di perno dei cuscinetti sigillati:** tali punti sono protetti dall'ambiente esterno e non necessitano di lubrificazione. Durante la pulizia dell'apparecchiatura, passare un panno sugli assi e le superfici esterne dei cuscinetti per evitare l'accumulo di polvere e sudore.
- **Boccole lineari:** tali boccole consentono al gruppo di aggiunta pesi e ad altre parti meccaniche di scorrere facilmente lungo le aste di guida. Ispezionare le estremità di ciascuna asta di guida per assicurarsi che siano correttamente fissate e che tutti i bulloni siano serrati.

  Passare un panno sulle aste di guida utilizzando una leggera applicazione di lubrificante spray al silicone per rimuovere polvere, capelli e sporco. In caso di ruggine sulla superficie, lucidare le aste di guida con una paglia di ferro a grana fine.

  Importante: *non utilizzare lubrificanti a base di petrolio.*

  La lubrificazione regolare delle aste di guida assicura il corretto funzionamento delle boccole. In caso contrario, le aste di guida possono andare incontro a corrosione causando l'ostruzione e l'intasamento dei cuscinetti e l'insorgere di veri e propri solchi su di esse. Assicurarsi di rimuovere la ruggine e l'ossidazione dalle aste di guida alla prima insorgenza.

Controllare e lubrificare il meccanismo di regolazione del sedile

Il meccanismo di regolazione del sedile necessita di poca manutenzione. Poiché la sicurezza del sedile è fondamentale per la sicurezza dell'allenamento, è opportuno tuttavia controllare regolarmente la leva del sedile per verificare se resta fissa durante l'utilizzo.

Per verificare se la leva del sedile necessita di lubrificazione, sollevare leggermente il sedile premendo e rilasciando la leva. La leva dovrebbe richiudersi a scatto facilmente. Se la leva resta fissa, lubrificare il perno di rotazione con lubrificante spay al silicone. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.

Ispezione mensile

In questa sezione vengono descritte le attività che è necessario eseguire su base mensile per la manutenzione dell'attrezzatura. Eseguire le attività descritte per l'unità di cui si sta eseguendo la manutenzione:

- Controllare i telai e i bracci di movimento.
- Lubrificare i perni con vite di fermo.
- Controllare e lubrificare la leva del sedile a incrementi.
- Controllare tutte le viti e i bulloni.
- Controllare eventuali perdite negli ammortizzatori a gas.

Controllare i telai e i bracci di movimento

Controllare i telai e i bracci di movimento con frequenza mensile per verificarne la funzionalità e l'integrità. Verificare la presenza di incrinature, grumi nella vernice o ruggine. Se necessario, ritoccare la vernice per eliminare eventuali grumi. Sostituire i componenti ai primi segni di usura.

Nota: è possibile ordinare vernice per il ritocco presso l'assistenza clienti di Precor. Vedere *Richiesta di assistenza*.

Verificare la presenza di incrinature nei telai, specie in prossimità dei giunti. Se vengono individuate incrinature, porre immediatamente l'attrezzatura fuori servizio e richiedere l'assistenza di un tecnico qualificato. Vedere *Istruzioni importanti sulla sicurezza per i proprietari* e *Richiesta di assistenza*.

Per rimuovere la ruggine superficiale dal telaio, strofinare leggermente con carta vetrata umida o asciutta o lana d'acciaio di grana fine. Se necessario, rifinire con vernice da ritocco Precor. Per mantenere la vernice lucida, applicare cera per autoveicoli a basso effetto abrasivo.

Per preservare le parti in acciaio verniciato a polvere e cromate, utilizzare un detergente neutro in grado di rimuovere sporco leggero e macchie. Per la rimozione dello sporco più ostinato e del grasso e per la pulitura, utilizzare un buon detergente per autoveicoli. Per le impronte e per i segni che non è possibile rimuovere ricorrendo ai metodi descritti, utilizzare un detergente a sabbia fine. Non utilizzare solventi, solventi per lacca, acetone o solventi per smalto.

Lubrificare i perni con vite di fermo

Estrarre il perno con vite di fermo fin quando è possibile e applicare una piccola quantità di lubrificante spray a base di silicone. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno (vedere la figura seguente).

ATTENZIONE: l'estrazione del perno può provocare l'improvviso riposizionamento dell'unità. Per evitare lesioni personali, tenere le mani e la testa lontane dalle parti in movimento.

Verificare il corretto funzionamento dei perni con vite di fermo e l'innesto in ciascun foro di regolazione.

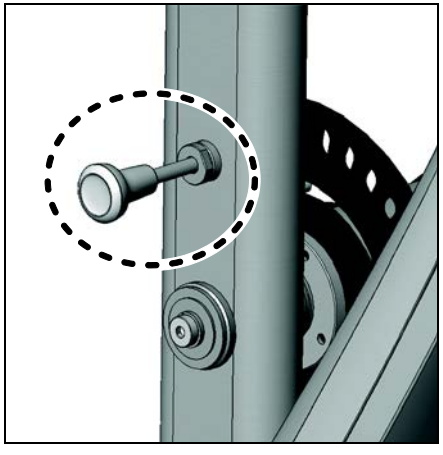


Figura 7: Lubrificare il perno con vite di fermo dopo averlo estratto

Manutenzione annuale

Effettuare queste operazioni con cadenza annuale, in maniera appropriata per l'attrezzatura in uso.

Rimozione della protezione

La linea di prodotti Discovery Series Selectorized Line comprende una protezione della colonna di pesi che deve essere rimossa per eseguire la manutenzione descritta nel presente manuale.

***Importante**: non rimuovere la protezione durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.*

Per rimuovere la protezione, fare riferimento alla *Guida di assemblaggio della protezione* inclusa nel presente manuale. Eseguire le operazioni di assemblaggio in senso contrario per rimuovere la protezione.

Eseguire la manutenzione necessaria. Al termine riposizionare la calotta.

Manutenzione annuale della colonna di pesi

Precor consiglia di disassemblare la colonna di pesi per pulirla e ispezionarla completamente una volta all'anno.

- Rimuovere con delicatezza il cavo e le aste delle guide dalla colonna di pesi. Disassemblare completamente la colonna di pesi in un'area ben ventilata, lontano dall'area di esercitazioni.
- Controllare le piastre dei pesi e pulirle completamente. Le piastre incrinate o rotte devono essere sostituite immediatamente (vedere *Richiesta di assistenza* per l'acquisto delle parti di ricambio). Pulire ciascuna piastra singolarmente e ispezionare le boccole delle guide.
- Controllare le boccole della piastra superiore e sostituire la piastra se eccessivamente consumata o incrinata.
- Pulire l'asta di selezione e controllare se vi sono usure e danni.
- Riassemblare la colonna di pesi.
- Se necessario, pulire le calotte della colonna di pesi con un panno inumidito. Controllare tutte le viti e i bulloni per verificare che la calotta sia montata correttamente.

***Importante:** Precor consiglia di sostituire i cavi usurati e danneggiati durante la manutenzione ordinaria. Si consiglia la sostituzione annuale di tutti i cavi.*

Controllare e lubrificare i perni con vite di fermo

Rimuovere il perno con vite di fermo allentando il cappuccio.

ATTENZIONE: l'estrazione del perno può provocare l'improvviso riposizionamento dell'unità. Per evitare lesioni personali, tenere le mani e la testa lontane dalle parti in movimento.

Verificare che il pistone e la molla non presentino segni di usura eccessiva e danni, e sostituirli se necessario.

Applicare uno strato sottile di lubrificante spray a base di silicone sulla molla e sul pistone, quindi reinstallare l'intero gruppo. Serrare il cappuccio. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.

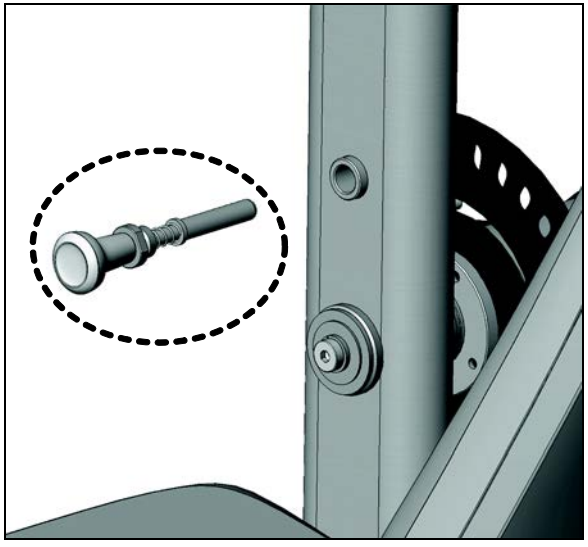


Figura 8: Controllare i perni con vite di fermo (perno con vite di fermo in vista esplosa per maggiore chiarezza)

Lubrificare i cuscinetti a sfera lineari

Alcuni elementi dell'apparecchiatura per il potenziamento contengono cuscinetti a sfera lineari.

Lubrificare tali cuscinetti applicando uno strato sottile di grasso di grado NLGI 2 sull'asse sottostante. Muovere i cuscinetti e ripetere l'applicazione sul lato opposto.

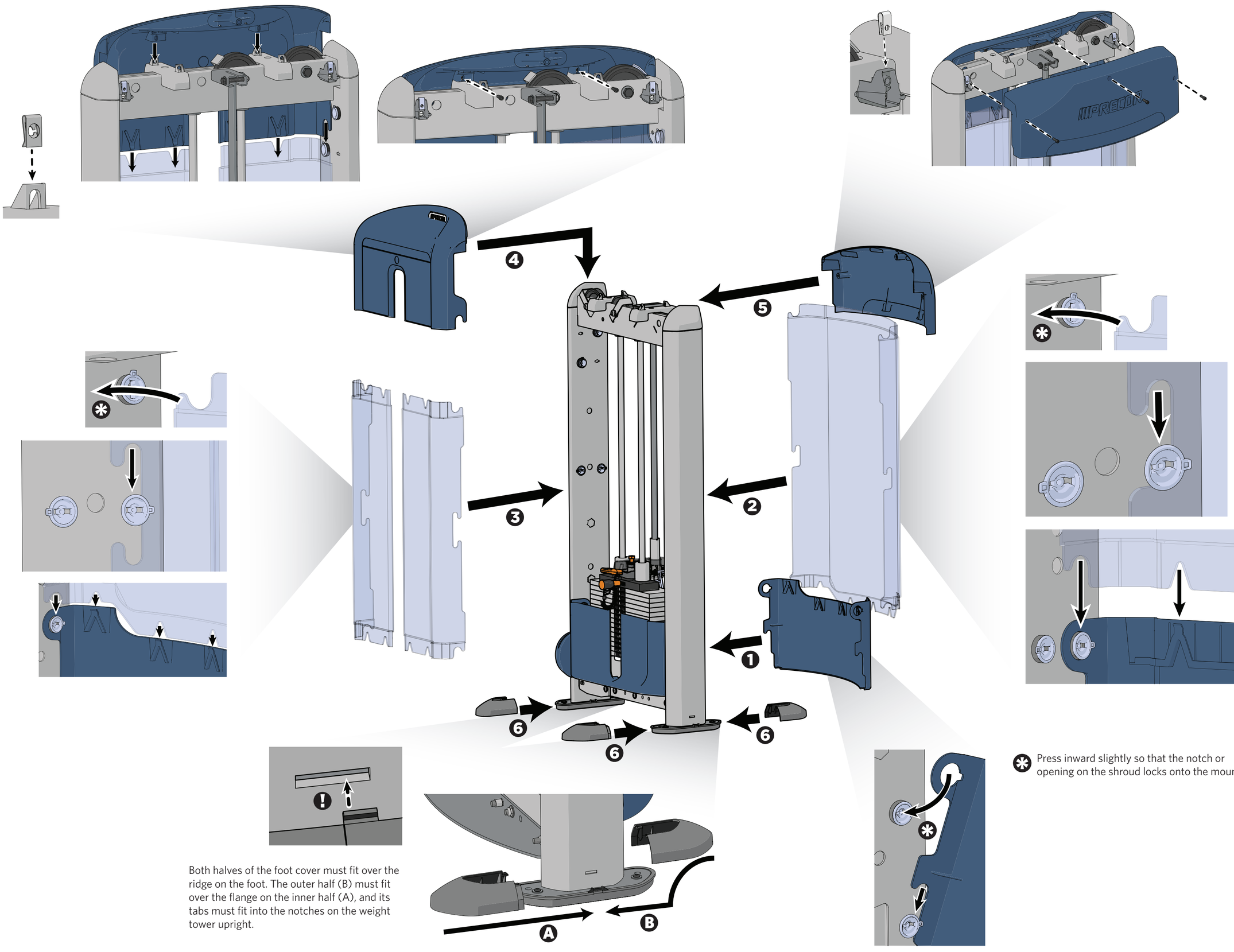
Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor è un marchio registrato di Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
Specifiche soggette a modifica senza preavviso.
www.precor.com

AVVISO:
Precor è rinomata per gli innovativi e avanzati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor dispone di brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Qualsiasi terza parte che prenda in considerazione l'utilizzo di progetti dei prodotti Precor con la presente viene avvisata del fatto che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Discovery™ Series Selectorized Line - Manuale del proprietario
CW39037-611 rev A, it
Ottobre 2012

Discovery Series Selectorized Line
Shroud Assembly Guide



Both halves of the foot cover must fit over the ridge on the foot. The outer half (B) must fit over the flange on the inner half (A), and its tabs must fit into the notches on the weight tower upright.

✱ Press inward slightly so that the notch or opening on the shroud locks onto the mount.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
www.precor.com • 1-800-347-4404

P/N CW39990-101 rev A, en
August 2012

© 2012 Precor Incorporated